

郊外住宅地での健康まちづくり —大阪府豊能町ときわ台における実践的研究—

永井 あすか

[指導教員：武庫川女子大学教授 三好 庸隆]

キーワード：郊外住宅地，健康まちづくり，豊能町ときわ台地区，運動，栄養

1. 研究の背景

健康まちづくりについて研究に取り組むきっかけとなったのは、近年問題となっている少子高齢化により、郊外住宅地でのコミュニティ形成の場が不足していることへの問題視からである。また、少子高齢化という現状から高齢者にとって住みやすい町は、若者にとっても住みやすいだろうという仮説をたて、高齢化が問題となっている地域で、若者を呼び込み、高齢化問題を解決したいと考えた。そこで、2017年4月武庫川女子大学と協定を結び、少子高齢化問題を抱えながら、健康問題について積極的である大阪府豊能町、中でも健康増進課の皆様と住民の皆様にご協力を頂き、「健康」をキーワードに、コミュニティの在り方、まちづくりの在り方についての実践的研究に取り組むことが可能となった。

2. 研究の目的

本研究の目的は、「郊外住宅地での健康まちづくり」である。健康をテーマに、コミュニティの形成を目指し研究を行った。そして、健康に過ごす為には、生活を取り巻く“まちづくり”が欠かせない。また、ただ長生きして寿命を伸ばすのではなく、「健康寿命」を伸ばすことが大切である。そこで、日常で一番影響のある、生活する環境つまり、自分達が生活している地域の地形を活かして健康とまちづくり両面からアプローチしようと計画した。そして、研究地である豊能町の地形は、特に急な箇所では、最大約 10%の道路勾配が見られた。車いすの方は誰かに押してもらっても下る際は後ろ向きでないと支えることが出来ない程の勾配である。このような地形を活かし、健康を意識しながら近隣住民の間とのコミュニティ形成の場を作成していこうと、セミナーを中心として企画し、ときわ台地域での健康まちづくりについて研究に取り組んだ。

3. 研究の方法

本研究の研究方法は、大阪府豊能町ときわ台地区での実践的研究である。実際に研究地に行き、セミナーを企画して住民の方々に健康まちづくりについてお伝えする時間を設けるとともに、住民の方々にアンケート調査を行った。他にもワークショップなどの時間を設け、意見交換等を行った。セミナー等のコンセプト、内容については、生活環境学科 三好教授がリーダーとなり、大学内の健康、運動、栄養、食育、看護の専門家に声を掛けて学内研究体制を設立し、結成された「健康まちづくり研究者ネットワーク」のメンバーで意見

交換を重ねた。セミナーの実施内容については、主に先生方に企画して頂いた。筆者は、セミナーの運営と記録、アンケート調査とその分析を担当し健康まちづくりの提案を行った。

4. 豊能町ときわ台地区について

豊能町は、大阪府の北部に位置し箕面市や兵庫県川西市に隣接する地域である。標高 600 メートルを超える北摂連山の中にある。図 1 のピンが指す地点が豊能町ときわ台地区である。図 2 はときわ台詳細図である。ときわ台地区は、坂道が多く、特に急な箇所では約 10%の道路勾配が見られる。また、能勢電鉄が走っていることでも有名で、梅田駅からおよそ 50 分でときわ台駅に到着する。

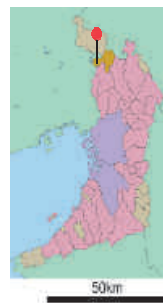


図 1 大阪府周辺図



図 2 ときわ台周辺図

また、ときわ台地区は、総数 2649 人に対して 65 歳以上の人口 1285 人（2017 年 12 月末日時点）と、48.5%が高齢者であり、約過半数を高齢者が占めている。図 3 では「豊能町人口ビジョン」によって人口の推移を予想しているが、2025 年には、高齢者人口が生産人口（14 歳から 64 歳の人口）を上回り、2030 年には高齢者人口が人口の半数を上回る予想がされている。以上の結果から、少子高齢化問題が深刻化していることが分かる。

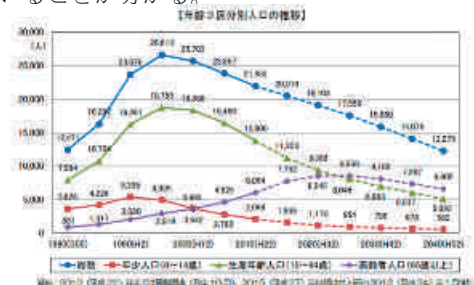


図 3 豊能町人口ビジョン¹⁾

しかし、高齢化が進む中で、豊能町の健康への取り組みは積極的であり、①特定検診②各種がん検診③健康相談④ウォーキング事業⑤食育推進⑥100 歳体操⑦武庫川女子大学武庫川女子短期大学との連携協定や、住民が主体となって活動さ

れている、「水曜ジョイフルウォーキング」などがある。特に、ウォーキング活動が活発であることが分かった。



図4 水曜ジョイフルウォーキング参加の様子

5. 健康まちづくりセミナー

2016年より計画していた、健康まちづくりセミナーを開催することが可能となり、2017年5月にスタートし、1月27日までの期間中に合計6回のセミナーを開催した。運動面のセミナーでは、実技を取り入れたメニューや体力測定などを行い、一方、栄養面のセミナーでは講義形式で行った。11月には、毎年開催されている「とよのまつり」の健康展でコラボレーションすることが可能となり、約90名の参加者に来ていただくことが出来た。表1は開催したセミナースケジュールである。

表1 健康まちづくりセミナースケジュール表

2017年度 豊能川女子大学×豊能町 健康まちづくり					
実施回	日程	時間	場所	セミナータイトル	担当
第1回	6月18日(日)	10:00~11:30頃	ときわ台自治会館	自分の歩速を見てみよう① ～意外と知らない自分の歩き方～	新井先生 (武岡先生)
第2回	7月23日(日)	10:00~11:30頃	保健福祉センター	自分の歩速を見てみよう② ～歩き方を改善しよう～	武岡先生 (新井先生)
第3回	8月27日(土)	10:00~11:30頃	保健福祉センター	足腰を支えるための 栄養のお話	森先生
第4回	11月11日(土)	10:00~11:30頃	保健福祉センター	自分の歩速を見てみよう③ ～改善効果を見てみよう～	武岡先生 (新井先生)
特別企画	11月12日(日)	①11:00~ ②13:00~ ③14:10~	保健福祉センター	身体に優しい暮らしの とり方の工夫	森先生
第5回	12月2日(土)	10:00~11:30頃	保健福祉センター	今までの振り返りと日常の楽しい ウォーキングの提案 ～来年度に向けて～	永井 (三好先生)
第6回	1月27日(土)	9:00~(各10分)	保健福祉センター	お一人ひとりの健康相談	武岡先生

6. 「いきいき元気ノート」の作成



図5 表紙

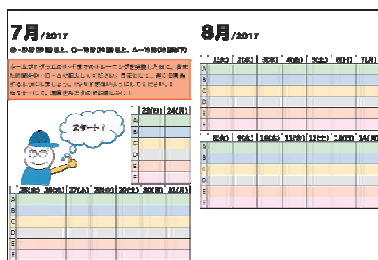


図6 カレンダーページ

「いきいき元気ノート」は、セミナー参加者へ配布し、家庭でも運動に取り組んでもらい、継続することを目的として作成した。大きさは、お薬手帳を開いたサイズであるA5サイズとした。内容は、写真付きのトレーニングメニューと、記録用としてオリジナルカレンダー、最後には、配布資料をファイリング出来るようにし、いつでも復習出来る様に工夫した。トレーニングを行う基準を10秒や10回と数字を統一させて工夫した。

7. ときわ台地区における健康まちづくりの提案

ときわ台地区における健康まちづくりの提案を行うにあたり、まずは、ときわ台地区の環境分析を行った。ときわ台地区の環境1つ目の特徴として、以前は、勤労者が多く住むベッドタウンとして人気があった。山を造成した地域であることから、一定の方向に住宅が並んでいる。その為、急な道路勾配が多く見受けられ、約10%もの勾配が見られた。急な箇所は、階段が設けられている。次に、2つ目の特徴は、郊外住宅地の大きな問題である高齢化問題によって公園が利用されていないことである。ときわ台地区付近の公園を実際に10箇所以上視察したが、夏場は特に雑草が生えたままで、ほとんど足を踏み入れていないことが分かった。また、どの公園も最低限の遊具しか設置していない為、高齢者が多い現代では、利用しにくいことが現状である。以上のことから、道路勾配について分析を行い、勾配の数値によって色別を行った。勾配の測定は、2500分の1の縮尺の白地図を利用し、地図上で計測したものと、数値が不明な箇所は本格的な計測器を用意することは困難であったため、現地で実際に歩き、体感として勾配の判断を行い、勾配地図の作成を行った。色別は、緑色が5%未満、オレンジ色は5%以上9%未満、赤色が9%以上と表記し、ときわ台地区の道路勾配地図を作成した。これらの環境分析から、公園を利用したコミュニティスペースの形成等が今後、ときわ台地区に必要であると考え、公園内の健康器具やウォーキングに活用できる安全な道の設置を提案する。また、課題である、健康まちづくりの認知度の拡大として、オリジナル体操の開催も今後の課題である。

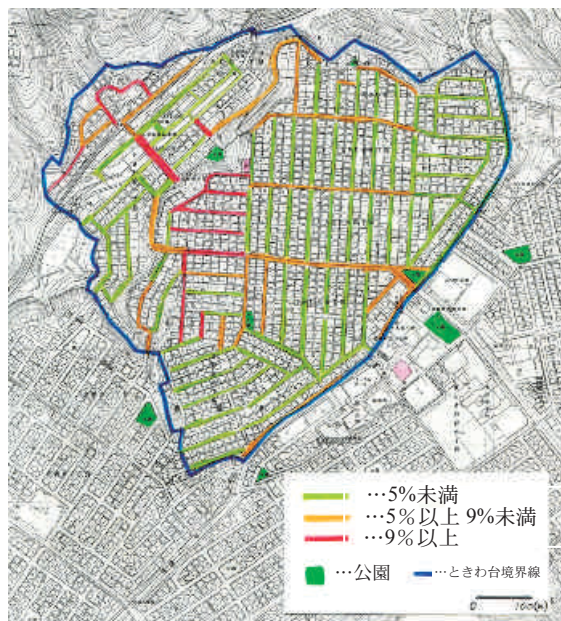


図7 道路勾配地図

注及び参考文献

1) 豊能町人口ビジョン

www.town.toyono.osaka.jp/data/doc/1448942923_doc_7_2.pdf

・岡部弥矢『健康まちづくりに関する基礎的調査一大阪府豊能町における提案』2017年度 三好研究室卒業論文